



## 手洗いで感染症予防

### 正しい手の洗い方

#### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

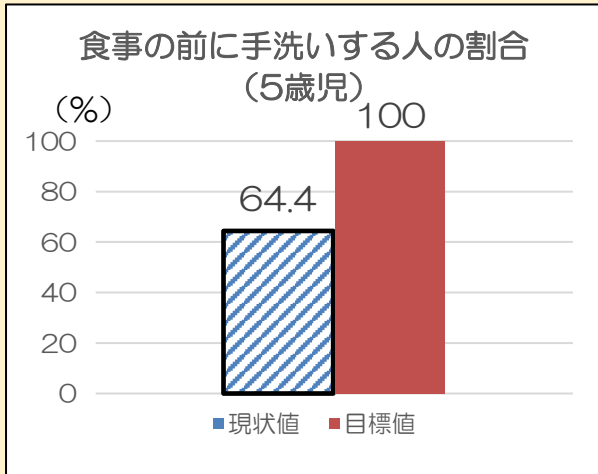
「手洗い」は感染症予防の基本です。

夏は、細菌（腸管出血性大腸菌[O157]等）が原因となる食中毒が多く発生しやすい季節です。

正しい手洗いを行い、新型コロナウイルス感染症予防とともに食中毒予防に努めましょう。

画像出典「広報オンラインHP」

### 第4期栗原市食育推進計画の目標値



出典 第4期栗原市食育推進計画

第4期栗原市食育推進計画では、「食事の前に手洗いをする人の割合」について5歳児で100%となることを目標としていますが、現状値は64.4%です。家族みんなで手を洗い、食事の前の手洗いを習慣化しましょう。



### ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい

おしながき 市販品を簡単アレンジ

## さばのペペロンチーノ丼

### 材料

1人分

- ・ご飯 150g
- ・カット野菜（野菜炒め用） 120g
- ・さば水煮缶 1/2個
- ・ペペロンチーノ
- ・パスタソース（市販） 1人分
- ・サラダ油 小さじ1/2

### 作り方 (15分)

写真・栄養成分はコチラから→



- ①フライパンにサラダ油を熱し、軽くほぐしたさばの身とカット野菜を入れて、火が通るまで炒める。
- ②①に、パスタソースを混ぜる。
- ③器にご飯を盛り、上に②のをせて完成。



さばの臭みが気になる方は、さばの身に料理酒や酢を振りかけ、5分ほどおいてから炒めましょう。

# 魅力ある栗原産農林水産物を応援します🍷

## 「くりはらマルシェ」

栗原地域の多彩で魅力あふれる農林水産物や地場産品を広くPRする取り組みとして「くりはらマルシェ」を開催しています。



県庁ロビー販売会の様子 →  
来場記念品 ↓



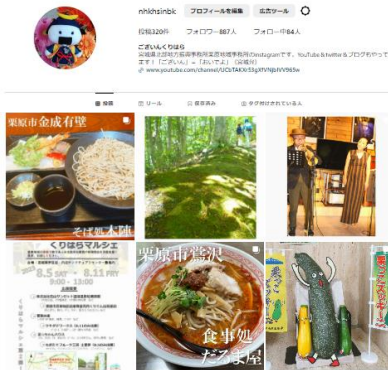
at 栗駒山麓ジオパーク  
ビクターセンター

10月28日 ☆今後の開催予定  
全国若フェスティバル栗原2023

8月5日、11日 ☆今年度の開催状況  
at 伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター  
6月1日、2日  
at 県庁ロビー

## ☆栗原の魅力を発信中→

栗原の「食」に関する情報やイベント、行事などをブログやInstagram、ツイッターなどでお知らせしています。フォロー又は登録をお願いします。



## 「ごさいん くりはら」

仕事やプライベートの中で見つけた栗原の魅力についてゆるゆるとつぶやいています。



YouTube Instagram



blog

Twitter



☆Instagram「投稿」って栗原地場産品を当らそう☆  
応募方法  
①Instagram「じゅいんくりはら (@nhkhsinbk)」をフォローして下さい。  
②キャプションに「#くりはらんち」をつけ、撮影地を明記し、栗原市内の飲食店の外観と、そこで購入したおすすめの飲食物の写真を必ず2枚1組で投稿して下さい。

